



BABY: Store mengder kortisol skylles gjennom hjernen når barnet gråter lenge uten trøst. Dette hemmer utviklingen av deler av barnets hjerne, skriver artikkelforfatteren og viser til britisk forskning. Illustrasjonsfoto: Geir Bølstad

Unaturlig å la babyer gråte

- De færreste ville latt kjæresten sin eller en god venn bare ligge og gråte. Det er interessant at så mange ser annerledes på det når det gjelder en baby.

Kristine Grav Hardeberg

Firebarnsmor, ammehjelper

Man leser ofte om

søvnproblemer hos barn. Som firebarnsmor, ammehjelper og foredragsholder på foreldreforberedende kurs er dette et tema som interesserer meg, men det frustrerer meg at det stadig hevdes at spedbarn har et søvnproblem når de ikke kan sovne alene. Dette er en gedigen

misforståelse som i stor grad stammer fra 1950-tallet, hvor man ble oppfordret til å la babyer gråte til de sovnet.

«**Søvneksperter**» sier at barn fra cirka 6 måneder bør sovne i egen seng, og at man ikke skal ta dem opp og trøste hvis de gråter, men kun vise seg i døren med stadig lengre mellomrom. Dette er kjent som Ferber-metoden, og det går i korte trekk på å la barnet skrike seg i søvn.

Foreldre blir oppfordret til å holde ut, være sterke, for det er til barnets og deres eget beste.

Ferber- metoden burde forlengst være avvist som noe fundamentalt feil. Å fortelle nybakte foreldre at de skal sitte med hendene i fanget mens barnet gråter alene på soverommet, det er for meg ubegripelig. Begrepet søvnproblem blir etter min mening brukt riv ruskende galt. Det er ikke et problem når babyen på 6 måneder ikke kan sovne alene. Heller ikke når hun trenger melk eller trøst om natten. Det er helt normalt. For et spedbarn er det naturlig å sove nært mamma eller pappa, og det er nødvendig å få melk om natten i mange måneder.

Det gjør meg derfor opprørt at det stadig publiseres artikler som forteller foreldre at babyen deres har et søvnproblem, når det ikke er tilfelle. Man problematiserer det normale, og sprer unødvendig stress og frustrasjon. Nybakte foreldre har ofte urealistiske forventinger og begrep om hva det vil si å ha en baby. Det er ikke et hobbyprosjekt eller et kjæledyr man har fått i hus, men et barn, et helt nytt menneske med sine egne, helt spesielle behov, og foreldrene har ansvaret for å gi barnet omsorg, særlig i form av nærhet og trygghet, som er noe av det aller viktigste for den lille.

For å sitere jordmor Rachel Myr: «Man blir ikke foreldre for å sove bedre. Nå virker det som at foreldrenes søvn er viktigere enn at barn føler seg trygge og elsket.» Og, de som smilende kan bekrefte at disse «gråtekurene» virker, de ser saken kun fra den ene siden. De registrerer at barnet, etter noen dager (eller uker...) ikke lenger gråter om kvelden, men er blikk stille hele kvelden og natten. Ja, hvorfor slutter de som regel å gråte? Rett og slett fordi de gir opp. Fordi de forstår, uten å kunne forstå, at det ikke nytter å påkalle hjelp. De resignerer.

Og her ligger det som britiske forskere beskriver som farlig. En omfattende studie fra 2004, av nevrolog Dr. DeBellis og sju andre kolleger, kan fortelle om hvordan store mengder kortisol skylles gjennom hjernen når barnet



gråter lenge uten trøst. Dette hemmer utviklingen av deler av barnets hjerne. DeBellis kaller det rett og slett en hjerneskada som går på større tilbøyelighet til aggresjon, angst og depresjon i voksenalder.

Margot Sunderland skriver boken «The Science of Parenting» at hjernen formes i de første månedene, og at trøst og omsorg er essensielt. Sue Gerhardt skriver i boken «Why Love Matters» at følelsesmessige erfaringer i tidlig barndom har en målbar effekt på hvordan vi utvikler oss som mennesker. Begge disse psykologene har arbeidet i mange år med resultatene fra den britiske hjerneforskningen.

De færreste ville latt kjæresten sin eller en god venn bare ligge og gråte. Man ville gjort hva man kunne for å finne ut hva som var galt, eller i hvert fall prøvd å trøste. Det er interessant at så mange ser annerledes på det når det gjelder en baby, for det er sannsynligvis mye, mye verre for denne lille å ligge der å gråte. Som voksen vet man at dette er nå og ikke alltid, og, man har mulighet til å aktivt oppsøke hjelp. Spedbarnet derimot, er 100 prosent prisgitt oss, og det burde være en selvfølge å reagere lynraskt når hun prøver å fortelle oss noe. Dette er kommunikasjon, noe av det viktigste for mennesker.

Den amerikanske barnelegen William Sears sier: «Et behov som stilles hos et spedbarn, forsvinner. Et behov som ikke stilles, forsvinner aldri helt, men kommer gjerne tilbake som angst, depresjon, aggresjon». Det lille barnet har ingen mulighet til selv å stå opp, eller sette ord på problemet. Hvis hun blir møtt når hun gråter, lærer hun at når hun har vondt, er redd eller usikker, kommer det trøst og hjelp. «Jeg er ikke alene». Dette går, i følge de engelske forskerne, inn i selve hjernens konstruksjon, barnet lærer seg, ubevisst, at et problem følges av løsning. Hun er mer tilbøyelig til senere å få en «det ordner seg»- holdning til livet.

Men, lærer man derimot som spedbarn at det bare er å slutte å gråte, fordi hjelpen ikke kommer, da kan til og med små ting føre til katastrofescenario senere i livet, og man har større sjanse til å bli av typen som blir deprimeret eller sint ved minste problem.

Et vanlig argument er at når barnet er mett og bleien tørr, er det ingen grunn til å løfte det opp. Dette er å forenkle noe voldsomt, samt degradere barnet til en maskin. Det er et hav av mulige grunner til at hun gråter. Alt fra kløe, at noe av tøyet kjennes ubehagelig, at hun med ett ble litt tørst, fikk litt luft i magen eller rett og slett er redd og føler seg alene i mørket. Spedbarns ønsker og behov er en og samme ting. De prøver ikke å teste oss som foreldre, de er ikke «utholdende» med skriking for å få foreldre til å gi etter.

Og, om mor eller far kommer innom hvert 10. minutt, kunne de like godt latt være å komme inn. Fordi i babyens verden er de minuttene som et døgn, et minutt er som en evighet. Det som ikke sees, er borte. De har ingen mulighet til å se for seg at mamma eller pappa noensinne kommer tilbake.

Babyer er ikke apekatter eller hunder som skal dresseres til å tilpasse seg vår ønskede livsstil, samt bry foreldrene så lite som mulig. De er nye mennesker i en stor og skummel verden, og foreldres oppgave er å lære dem at de ikke er alene, nettopp for at de kan utvikle seg som trygge, selvstendige mennesker.